家庭用

脂肪計付ヘルスメーター

BF-574
BF-576

取扱説明書

このたびは、脂肪計付ヘルスメーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。本器は、生体インピーダンス（からだの電気抵抗）をはかることで、体脂肪率を測定します。生活習慣病予防の指標として、ご家庭の健康管理にお役立てください。

お願い

本器は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

脂肪が見える体重計

これからの常識、体脂肪健康法

体脂肪率のチェックが、健康管理の基本です。

本器の特長

- **体重と体脂肪率を同時に測定**
- **わかりやすい体脂肪率判定機能付**
- **登録者以外の方も測定できるゲストモード機能付**
- **体重専用機能付**
- **4人分の年齢／性別／身長を登録**
- **アスリートモード（運動競技者）機能付**

一般成人と比べ「筋肉量も多く、骨格も太い」アスリートと判断される方は、その身体組織の違いから独自の計算式を用いて測定する必要があります。本器では、アスリートと判断される方でも正確な測定結果を得られるよう、アスリートモードを採用しています。

※次の条件を満たしている方は、アスリートモードでの測定をお勧めいたします。

- 1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- 体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方
- プロスポーツ選手
- ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

■体脂肪率とは

●体に占める脂肪の割合です。男性は25%以上、女性は30%以上で肥満とされ、多すぎると生活習慣病の原因になります。

（P.11「体脂肪率判定表」参照）

■体脂肪率測定の原理は

●本器は、からだの電気抵抗をはかることで体脂肪率を測定するBIA法（Bioelectrical Impedance Analysis）にもとづいて、研究、開発いたしました。

●体の中で、脂肪はほとんど電気を通しませんが、筋肉内の水分は、電気を通しやすい性質があります。この電気抵抗をはかることで、脂肪とそれ以外の組織の割合を推測することができます。

■正しい体脂肪率のはかりかたは

BIA法による体脂肪率の測定では、生体インピーダンス（からだの電気抵抗値）の変動が判定の構成要素のひとつとなっています。

●測定した日の体調（発熱や暴飲暴食、多量の発汗など）や、1日内（通常の生体インピーダンスは就寝中は上昇し、活動中は低下します）の変化でも、値は変わります。

●できるだけ同じ時間帯、同じ状態で、はかってください。

- **測定時間帯** ➡ 毎日夕方か、就寝前の入浴後
- **測定条件** ➡ からだや足の裏をよく拭き、**そのまま素足で**裸に近い状態
- **記録の推移** ➡ 体重や体脂肪率を長期的に捉える

もくじ

ご使用の前に

ご確認ください

使いかた

ご使用にあたって

はかりかた

必要なとき

必要なとき！ご覧ください

安全上のご注意

本書では、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。その表示と意味をよく理解してから本文をお読みいただき、本器を安全に正しくお使いください。

⚠警告 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、「人が死亡または重傷を負う恐れのある」内容を表示しています。

⚠注意 この表示の欄は、「傷害を負う恐れまたは物的損害が発生する恐れのある」内容を表示しています。

してはいけない「禁止」内容を示しています。

必ず実行していただく「強制」内容を示しています。

⚠ 警告

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

本器は、微弱な電流を体内に流しますので、体内機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

業務用(病院等での測定)には絶対に使用しない

禁止

業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対に置かない

禁止

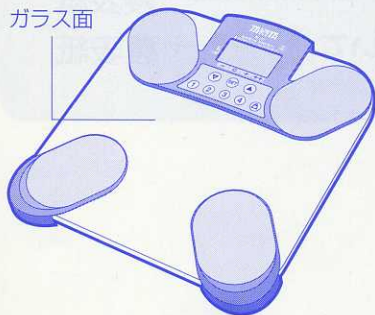
転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。また、本器内部に水が侵入し故障の原因になります。

■**測定結果は、決して自己判断しない(測定値の評価、それに基づく運動メニュー等)**
必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

■**本器の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない**
転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。

■**からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない**
介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
(※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。)

⚠ 注意

次の点にご注意ください

■**隙間や穴に指を入れない**
けがをする恐れがあります。

■**乳幼児には、絶対に持ち運びさせない**
落として、けがをする恐れがあります。

■**乾電池を入れるときは、極性(⊕、⊖)の方向を間違わない**
液漏れなどで、床等を汚損する恐れがあります。
(長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本器から取り外す)

■**濡れたからだでのらない**
・入浴後、からだや足の水分を**よく拭いてから**測定してください。
・濡れた足でガラス面にのると滑りやすく、転倒して大ケガをする恐れがあります。

■**濡れたガラス面にはのらない**
滑りやすく、転倒して大ケガをする恐れがあります。

■**ガラス面に物を落とさない**
ガラスが割れ、ケガをする恐れがあります。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確にはかれません。

なるべく裸に近い状態で、測定する

着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する

体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、入浴後や測定前に排尿するなど毎日同じ時間・条件で測定してください。

足の裏を、電極板に正しく合わせて、測定する

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Error や ----- 表示になる場合があります。

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

禁止

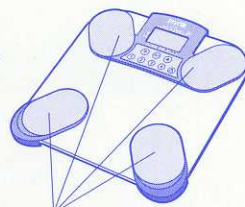
測定値に誤差が生じる恐れがあります。精度を高めるには、起床後3時間以上、食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

激しい運動をした後は、測定を避ける

禁止

測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

■携帯電話やマイクロ波治療器などを本器の近くで使用しない
誤作動して正確に測定できない恐れがあります。

■次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします
●6才以下と70才以上の方
●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人
※本器は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

電極板(4ヶ所)

精度を保つために

本器は、精密に作られています。長く最良の状態を保つため、次のことを守ってご使用ください。

取扱いについて

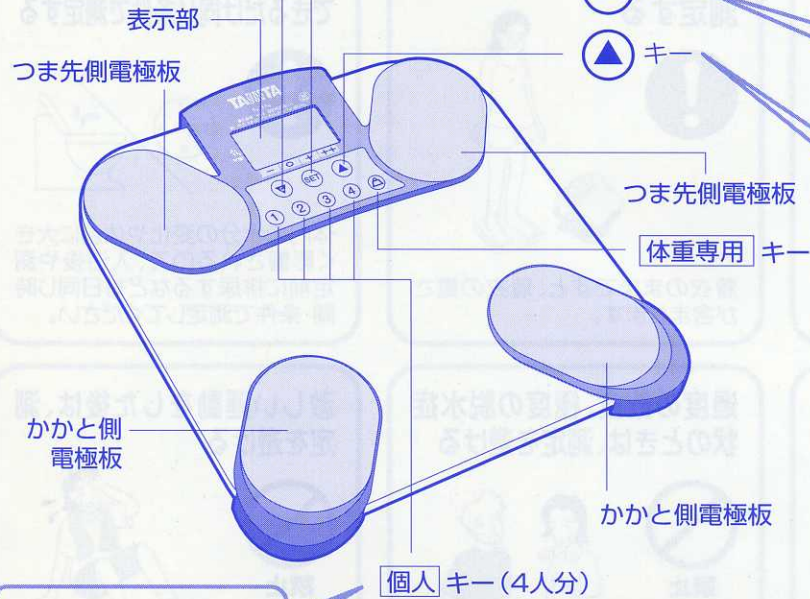
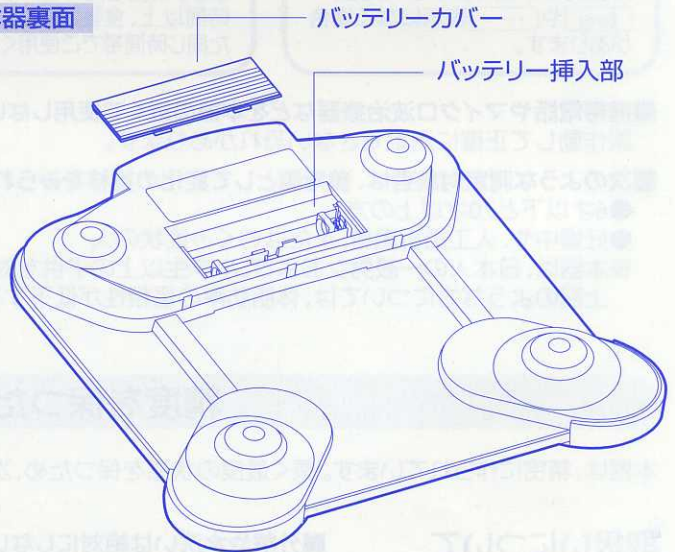
■分解や水洗いは絶対にしない
■過度の衝撃や振動を、与えない

収納について

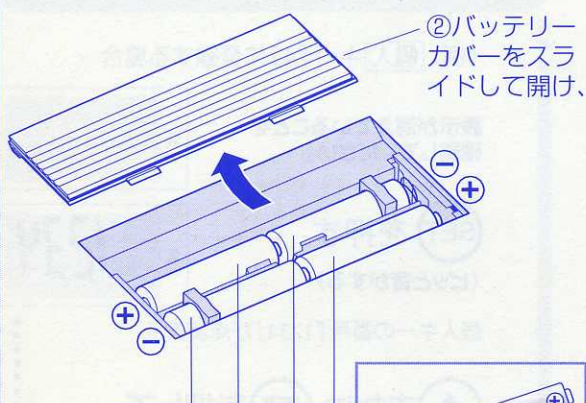
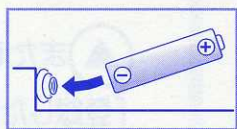
■振動の激しい所に保管しない
■ 個人 キーを、押すような方向や場所に、保管しない
※特に収納時にはお気をつけください。乾電池の消耗が早まり故障の原因となります。

お手入れについて

■熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない
汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し **固く絞って** 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ

※本書の外観図は対応機種共通のイメージ図です。

乾電池の入れかた

①本器を裏返しにし、

※バネの先端が、乾電池のマイナス側平面に接触するように乾電池を入れてください。

■乾電池の交換

●乾電池が消耗してくるとLoが点灯

速やかに新しい乾電池（4本全て）と交換してください。（精度の保証ができません）

注）故障の原因になりますので、アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対におやめください。

注）充電式の乾電池は使用しないでください。

●乾電池の寿命は

約1年（1日に5回はかった場合）

●付属の乾電池の寿命

付属の乾電池は、工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。

●登録した個人データ（年齢／性別／身長）は

乾電池を外しても、内容は消えません。

●交換時に表示したら

乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本体を床上に置き、表示が消えるまで30秒ほどお待ちください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。

正しい設置のしかた

■硬く、平らな安定した所でご使用ください。

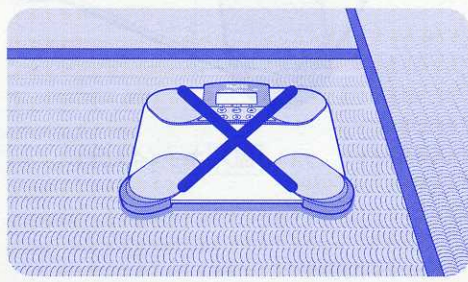
●直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない

●温度変化の激しい場所での使用は、避ける

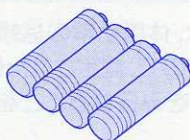
●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない

⚠ 注意

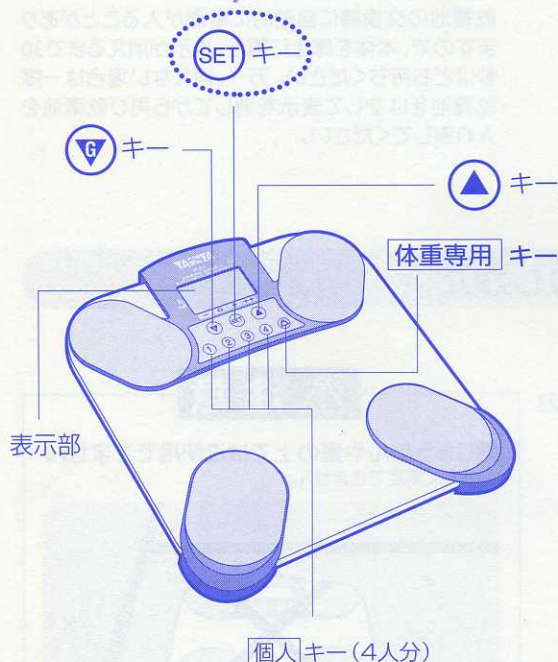
■じゅうたんや畳の上ではご使用できません

正しく測定できません。

付属品の確認を

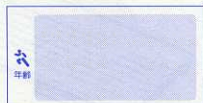
☑取扱説明書（本書）
□操作早見表
□保証書

□乾電池
（単3形：4本）
（R6P）

はかる前に（個人データの登録）

はかる前に、必ずご自分のデータ（年齢/性別/身長）を登録します。登録しないと測定ができません。
※表示が消えていることを確認してから登録してください。

例：個人キー「4」に「32才／男性／173cm」で登録する場合

1 登録する番号を決める

（例）個人 キー「4」に登録する場合

表示が消えていることを確認してください。

SET を押す

（ピッと音がする）

個人キーの番号「1234」が点滅表示

▲または G を押して、「登録したい 個人 キーの番号」を表示させる

※押すたびに数字が変わります。

例：▲を4回押して -4- を表示させます。

SET を押して、決定する

（ピッと音がする）

次の登録項目「年齢」の◀マークが点滅表示

アスリート（運動競技者）モードについて

次の条件を満たしている方は、アスリートモードでの測定をお勧めいたします

- **一週間に12時間以上のトレーニングを行っている方**
- **体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方**
- **プロスポーツ選手**
- **ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方**

ご注意

※6才以下の方は登録できませんので年齢を7才として登録してください

6才以下、70才以上の方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性がありますので、測定された値は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- **登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。**
- **「0.0kg」表示後、本体にのらず約60秒経過した場合**
- **測定途中で本体から降りた場合**
- **体脂肪率表示後、約30秒経過した場合**

2 「年齢」を登録する

（例）32才を選択する場合

▲または Ⓖを押して、「年齢」を合わせる

※ ▲または Ⓖ 押し続けると数字が早送りできます。「99才」を超えると「7才」に戻ります。

例: ▲ を押して「32」にする。

SETを押して、決定する

（ピッと音がする）
次の登録項目を表示

3 「性別」を登録する

（例）「男性」を選択する場合

▲または Ⓖを押して、「女性」「男性」「女性アスリート」「男性アスリート」の中から選択

「女性」: マーク
「男性」: マーク
「女性アスリート」: ＋ の右に◀が表示
「男性アスリート」: ＋ の右に◀が表示

例: ▲ を2回押して マーク「男性」を表示させます。

SETを押して、決定する

（ピッと音がする）

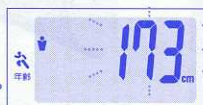
次の登録項目「身長」が点滅表示

4 「身長」を登録する

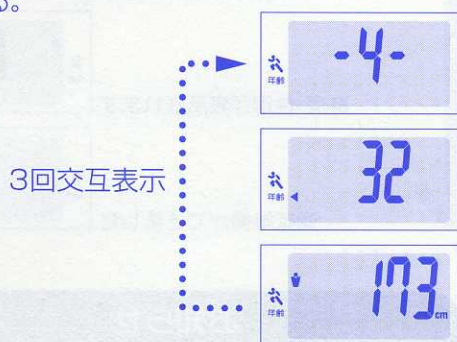
（例）身長が「173cm」の場合

▲または Ⓖを押して、「身長」を合わせる

※ ▲または、Ⓖ を押し続けると数字が早送りできます。「220cm」を超えると「100cm」に戻ります。

例: ▲ を押して 173 とする。

SETを押して、決定する

（ピッピッと音がする）

今までに登録した「番号」、「年齢」、「身長・性別」が交互に3回表示した後、表示が消える。

以上で登録は終了です　電源OFF

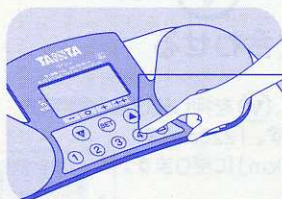
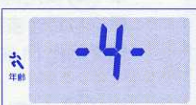
こんなときには

- **登録の途中で間違えた場合や、登録を中止する場合は**
  ⇨体重専用 キー を押してください。強制的に電源が切れて、登録を中止します。
- **成長などで年齢・身長が変わった場合は**
  ⇨全ての表示が消えてから1～4の手順で再度個人データを登録して下さい
- **別の「個人」キーへの登録は**
  ⇨全ての表示が消えてから1～4の手順で行ってください。

体脂肪率・体重のはかりかた

個人データの登録（P8）はすんでいますか?

1 登録した、あなたの 個人 キーを押す

（ピッと音がする）

登録した人の「番号」、「年齢」、「身長・性別」が表示され、0.0 kgの表示に変わります。

年齢が表示されます

身長・性別が表示されます

測定準備ができました

お知らせ

■登録内容が間違っていたり、他の人の 個人 キーを押すと
⇨正しい測定ができません。

■足の裏が汚れていたり、電極板に正しくのっていないと
⇨ Error や ----- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

●体脂肪率の測定範囲を越えると
⇨ Error を表示します。

● 0.0 kgの表示が出る前にのると
⇨ Error や ----- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

個人 キーに登録していない方の測定方法は?

●「ゲストモード」を使用してください。（P12）

●または個人データの登録（P8）に従い、「個人」キーに登録したのち測定してください。

※登録済みの「個人」キーを使う場合も同じです（この場合、**前の人のデータは消去**されます）

2 必ず 0.0 kg表示が出てから素足で、電極板の中心にかかとがくるようにのる

靴下やストッキングを脱いでのってください。

体重の表示

①はじめに、「体重」が表示され、
（ピッと音がする）
つづいて「体脂肪率」が測定されます。

●表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、**直立したまま** なるべく動かないでください。

体脂肪率測定中

体脂肪率／脂肪率判定の表示

②測定終了です。**（ピッピッと音がする）**
本器から降りてください。降りても「判定表示」、「体重」と「体脂肪率」が交互に3回表示され、電源が切れます。

結果が3回交互表示されます

電源OFF

体脂肪率判定のみかた

測定した体脂肪率をもとに、肥満度を4段階でお知らせします

※判定の対象は18歳以上（アスリートモードを除く）

●標準

体脂肪率が適正範囲のとき

現状の運動と食事を維持し適正を保ってください。

●やせぎみ

体脂肪率が適正範囲未満のとき

栄養バランスのとれた消化吸収の良い食事と、適度な運動を行うことを心がけてください。また、病気により体脂肪率が少なくなっている場合があります。医学的な診断は医師または資格を持った専門家に相談してください。

●太りぎみ

体脂肪率が適正範囲をこえ肥満未満のとき

食事と運動のバランスがくずれてきています。間食をなくし運動と食事のバランスを保つよう心がけましょう。

●肥満

体脂肪率が男性:25%以上、女性:30%以上のとき

生活習慣病の心配があります。食事と運動の見直しで体脂肪率を減らしましょう。なお、医学的な診断は医師または資格を持った専門家に相談してください。

体脂肪率判定表

判定／性別	適正範囲		肥満
	30歳未満	30歳以上	
男　性	14%～20%	17%～23%	25%以上
女　性	17%～24%	20%～27%	30%以上

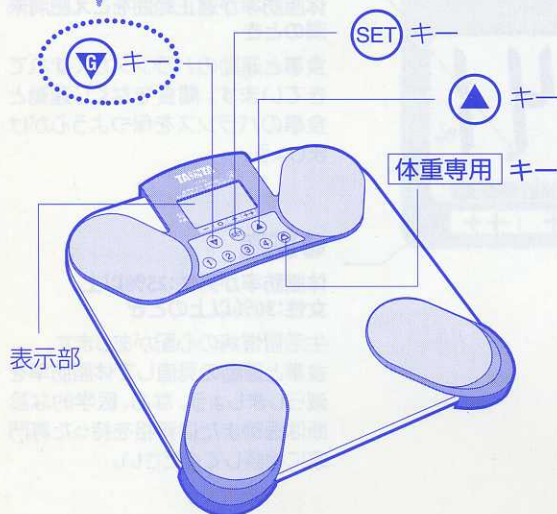
※体脂肪率の判定は一般成人を対象としています。

※1993年度より東京慈恵会医科大学健康医学センターにて適用されている値を参考にしています。

●体脂肪率の測定範囲は1.0%～75.0%です。

登録していない方（ゲストモード）

登録していない方でも、体脂肪率と体重の測定ができます。ただし、個人データの登録はできません。

例:「32才／男性／173cm」でゲストモードを使用する場合

お知らせ

■仮登録内容が間違っていると
⇨正しい測定ができません。

■足の裏が汚れていたり、電極板に正しくのっていないと
⇨ Error や ----- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

●体脂肪率の測定範囲を越えると
⇨ Error を表示します。

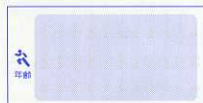
● 0.0 kgの表示が出る前にのると
⇨ Error や ----- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

ご注意

※6才以下の方は登録できませんので年齢を7才として登録してください

6才以下、70才以上の方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性がありますので、測定された値は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。

1 (G) キーを押す

表示が消えていることを確認してください。

(G) を押す

(ピッと音がする)

次の仮登録項目「年齢」の◀マークが点滅表示

2 「年齢」を仮登録する

▲または (G) を押して、「年齢」を合わせる

例: ▲または (G) を押し続けると数字が早送りできます。「99才」を超えると「7才」に戻ります。

SETを押して、決定する

(ピッと音がする)

次の仮登録項目「性別」の♀マーク（女性）♂マーク（男性）および🏃マーク（アスリート）の◀が点滅表示します。

こんなときには

仮登録の途中で内容の間違いに気づいた場合や仮登録を中止する場合は 体重専用 キー ⓞ を押してください。強制的に電源が切れて全て消灯し仮登録を中止します。

3 「性別」を仮登録する

▲または Ⓖを押して、
「女性」「男性」「女性アスリート」
「男性アスリート」の中から選択

「女性」：マーク
「男性」：マーク
「女性アスリート」：＋の右に◀が表示
「男性アスリート」：＋の右に◀が表示

SETを押して、決定する

（ピッと音がする）
次の仮登録項目「身長」が点滅表示します。

4 「身長」を仮登録する

▲または Ⓖを押して、
「身長」を表示させる

※▲またはⒼを押し続けると数字が早送りできます。「220cm」を超えると「100cm」に戻ります。

SETを押して、決定する

（ピッと音がする）

（ピッピッと音がする）
測定準備ができました

アスリート（運動競技者）モードについて

次の条件を満たしている方は、アスリートモードでの測定をお勧めいたします

- **一週間に12時間以上のトレーニングを行っている方**
- **体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方**
- **プロスポーツ選手**
- **ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方**

5 素足で、電極板の中心にかかとがくるようにのる

必ず 0.0 kgを表示している間に

靴下やストッキングを脱いでのってください。

体重の表示

①はじめに、「体重」が表示され、
（ピッと音がする）

②つづいて「体脂肪率」が測定されます。

●表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、**直立したまま** なるべく動かないでください。

体脂肪率測定中

体脂肪率／脂肪率判定の表示

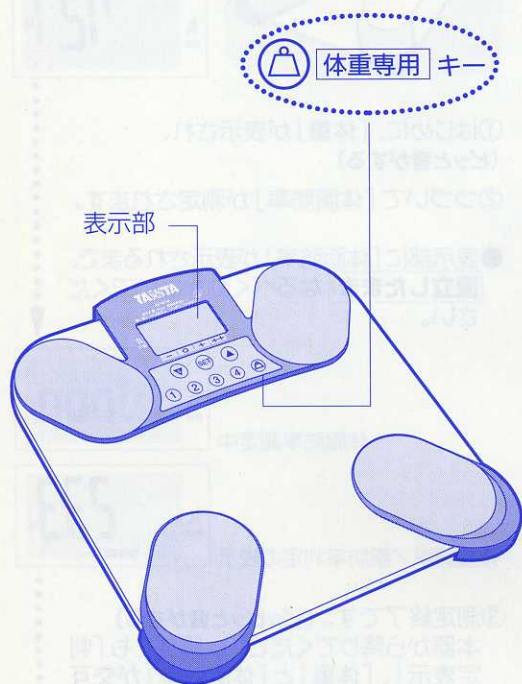
③測定終了です。**（ピッピッと音がする）**
本器から降りてください。降りても「判定表示」、「体重」と「体脂肪率」が交互に3回表示され、電源が切れます。

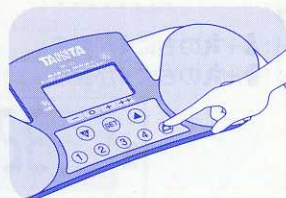
結果が3回交互表示されます

電源OFF

体重のみのはかりかた

本器は体脂肪率測定機能を使用せず、体重測定だけを行うこともできます。この場合、登録せずにご利用いただけます。

表示部

体重専用 キー

1 体重専用 キーを押す

88888 表示後、

0.0 kgの表示になったら
（ピッと音がする）

2 本体にのる

体重が表示されます

電源OFF

故障かな!?

「故障かな!?」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認ください	参照ページ
個人キーを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか? ●乾電池が、消耗していませんか? ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか?	7
Lo を表示する	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	7
全ての文字などを表示した後、すぐに消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。 (乾電池の残量によっては Lo を表示しない場合があります。)	7
個人キーを押すと、----- を表示し、すぐに消える	●その個人キーには何も登録されていません。 個人データの登録をしてください。	8
測定中に Error や ----- を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか? ●靴下などを履いたまま、測定していませんか? ●他の人の個人キーを、選択していませんか? ●足の裏が汚れていませんか? ●体脂肪率が測定範囲を超えています(この場合は、測定不可)。 ●0.0kgが、表示する前にのっていませんか?	8 10 10 10,12 10,12 10,12
測定中に、OL を表示する	●最大計量(ひょう量)150kgを越えています (この場合は、測定不可)。	裏表紙
測定途中に、電源が切れる(表示が消える)	●測定中に動いていませんか? ●0.0kgが、表示する前にのっていませんか? ●靴下などを履いたまま、測定していませんか?	10,12
6才以下の年齢登録ができない	●6才以下の方は、7才として登録してください。 (ただし、体脂肪率は参考値です)	8
体脂肪率判定がでない	●17才以下及びアスリートモードを選択の場合は判定が出ません。	11

次のような場合、正常な測定ができません。

- ●靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合。
- ●かかとの表面が、固い(角質層)状態の場合。
- ●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合。
- ●体調の悪い場合(二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱)。
- ●多量の発汗後(サウナや長湯、激しい運動の後)。
- ●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
- ●足の内側(内もも)が付いている場合(乾いたタオルなどをはさんで測定してください)
- ●正しく電極板にのってない場合

仕　様

型　　式		BF-574	BF-576
最大計量（ひょう量）		150kg	
最小表示(目量)		0～100kgまで 100g 100～150kgまで 200g	
脂肪率計測		0.1%単位(1.0%～75.0%)	
体脂肪率判定		4段階表示	
設定項目（登録）	年齢	7～99才	
	性別	女性・男性・女性アスリート・男性アスリート	
	身長	100～220cm(1cm単位)	
電　　源		単3乾電池(R6P)×4本	
消費電流		DC6V／最大60mA	
本体寸法		D339×W331×H46.5mm	D340×W340×H47mm
質　　量		約3.4Kg(乾電池含)	約3.4Kg(乾電池含)

■体重精度の保証範囲

●本器は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまではかる場合	±200g
100kgをこえ150kgまではかる場合	±400g

●本器は、ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

アフターサービスについて

1.保証書について

保証書は、同封していますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げより1年間です。

2.修理を依頼されるとき

●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本器をお送りください。
●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本器の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3.ご不明な点は弊社営業所またはお客様サービス相談室にお問い合わせください。

info: ベストウェイト健康講座 www.best-weight.ne.jp

株式会社 タニタ

本社・東京営業所	〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2	☎03 (3558)8111(代表)
大阪営業所	〒577-0013 東大阪市長田中1-3-15	☎06 (6784)2811(代表)
名古屋営業所	〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-19-20	☎052(201)6391(代表)
福岡営業所	〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6	☎092(575)5761(代表)
仙台営業所	〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-8	☎022(299)7161(代表)
札幌営業所	〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35	☎011(786)5611(代表)

ホームページアドレス http://www.tanita.com

お問い合わせ先　フリーダイヤル 0120-133821
受付時間／9：00～17：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

経済省令適合マーク

総合検査印
BF5747801